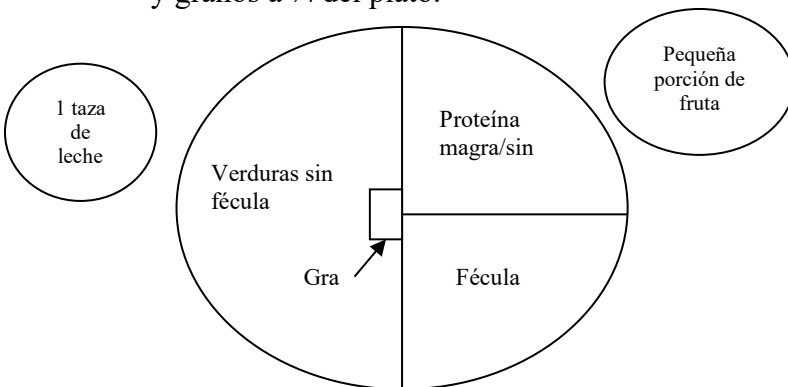


Información Básica sobre la Alimentación Sana para la Diabetes o Prediabetes

1. **Consuma tres comidas alrededor de las mismas horas.** Si hay más de 4-5 horas entre las comidas, incluya una pequeña merienda o refrigerio (*snack*).
2. **Reduzca el consumo de azúcar y dulces.**
 - Use el agua como su bebida principal. También puede consumir otras bebidas sin azúcar.
 - Limite el consumo de jugo de frutas a ½ taza (4 onzas) al día y la leche a 3 tazas (24 onzas) al día.
 - Lea la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos. Evite aquellos que indiquen el azúcar, sacarosa, fructosa, sirope de maíz, dextrosa, miel, o melaza como uno de los 3 ingredientes principales.
3. **Intente comer aproximadamente la misma cantidad en cada comida.** Cree un plato saludable tal como se muestra abajo. En cada comida, elija alimentos pertenecientes a todos los grupos alimenticios en porciones moderadas. Llene la mitad del plato con verduras y limite los alimentos con fécula (almidón) y granos a ¼ del plato.
4. **Incluya un buen alimento con proteína magra/sin grasa en cada comida y merienda.** Los alimentos con proteína incluyen: carnes bajas en grasa, pollo, pescado, queso bajo en grasa, frutos secos, mantequilla de maní/cacahuete, requesón (*cottage cheese*), y huevos.
5. **Consuma porciones más pequeñas de alimentos con carbohidratos.** El carbohidrato se encuentra en: féculas, frutas, leche, yogur, y dulces. Estos son alimentos que aumentan el nivel de azúcar en la sangre y necesita consumirlos en cantidades más reducidas.
6. **Elija alimentos altos en fibra.** Elija frutas, verduras frescas y congeladas, frijoles y legumbres, y granos enteros. “Alto en fibra” significa que contiene 3 o más gramos de fibra dietética por porción.
7. **Consuma menos grasa.**
 - Consuma menos queso, mantequilla, margarina, aceite, mayonesa, nata (*cream*), y aderezos de ensalada.
 - Consuma leche y productos lácteos sin grasa o con bajo contenido graso (1%).
 - Compre carnes magras y quítele la grasa visible (quítele la piel al pollo y la grasa a la carne).
 - Limite el consumo de carnes grasas a una vez a la semana o menos (embutidos, tocino, fiambres, perritos calientes).



- Hornee, ase, cueza al vapor, hierva, o haga a la parrilla los alimentos (no los fría) y use un aerosol antiadherente para cocinar.

	Día 1	Día 2
Desayuno	2 rebanadas de pan 100% integral 1-2 cucharadas (<i>Tbsp</i>) de mantequilla de maní 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa (<i>low fat</i>)	2 huevos revueltos con hongos/setas y cebolla 2 rebanadas de pan 100% integral 1 cucharada de margarina blanda de envase 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa
Merienda	¼ taza (cup) de nueces sin sal La mitad de 5 damascos/chabacanos deshidratados 16 onzas de agua	½ taza de requesón (<i>cottage cheese</i>) bajo en grasa ½ taza de piña enlatada en jugo
Almuerzo	1 taza de sopa de frijoles negros 6 galletitas saladas (<i>crackers</i>) integrales 1-2 tazas de ensalada con tomate, pepino y zanahorias 1 cucharada de aderezo bajo en grasa 6 onzas de yogur natural o <i>light</i> con 1 taza de bayas frescas o congeladas 16 onzas de agua	1 pechuga de pollo (3 onzas) en 1 sándwich integral con lechuga, tomate y 1 cucharada de mostaza o mayonesa <i>light</i> 1 taza de verduras crudas (zanahorias, apio, arvejas/guisantes en vaina) 1 manzana 1 cartón de yogur estilo griego de 5 onzas 16 onzas de agua
Merienda	1 manzana 1 palito de queso semidesnatado	15 uvas pequeñas ¼ taza de pistachos sin sal
Cena	1 chuleta de cerdo al horno (3 onzas) 1 taza de pasta integral cocida, mezclada con 1 cucharita (<i>tsp.</i>) de aceite de oliva y ajo machacado 1 taza de brócoli cocido ½ taza de ensalada de repollo (<i>coleslaw</i>) en bolsa mezclada con 1 cucharada de aderezo de ensalada <i>ranch</i> bajo en grasa 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa con 1 panecillo de granos enteros 2 cucharitas de margarina para el brócoli/panecillo	2 tortillas pequeñas y crujientes para tacos ½ taza de frijoles negros o carne de res sin grasa y picada Lechuga, tomate, y cebolla - tanto como desee ¼ taza de queso rallado ¼ taza de salsa o guacamole 2 tazas de ensalada de hojas verdes con pepino, zanahorias, tomate, etc. 1 cucharada de aderezo de ensalada bajo en grasa 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa
Merienda	1 naranja pequeña ¼ taza de almendras o maní/cacahuets 16 onzas de agua o una taza de té caliente	2 galletitas de <i>Graham Cracker Squares</i> ½ taza de leche baja en grasa 16 onzas de agua o una taza de té caliente

Ideas de Comidas para Controlar o Prevenir la Diabetes

Enséñenos:

¿Qué es lo más importante que ha aprendido con este folleto?

¿Qué cambios haría en su dieta/estilo de vida basándose en lo que aprendió hoy?

Si usted es paciente de UW Health y tiene más preguntas, por favor contacte a UW Health llamando a uno de los números de teléfono indicados abajo. También puede visitar nuestra página web en www.uwhealth.org/nutrition

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin (UWHC) y el Hospital de Niños de American Family (AFCH) llamando al: **(608) 890-5500**.

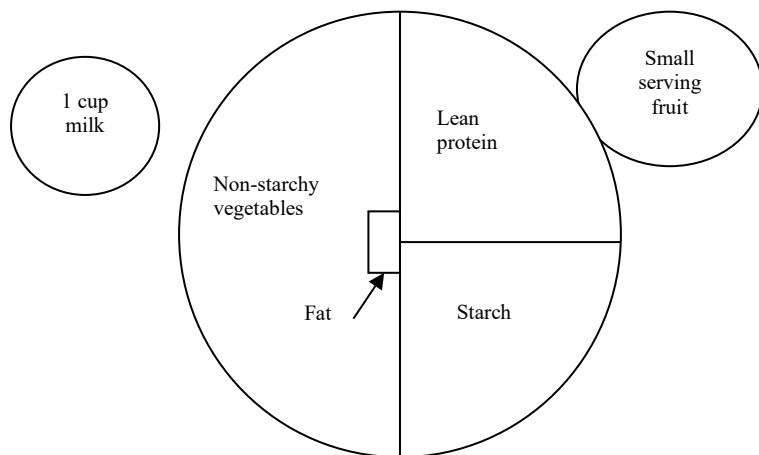
Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición de la Fundación Médica (UWMF) llamando al:
(608) 287-2770.

The English version of this *Health Facts for You* is #262

Your health care team may have given you this information as part of your care. If so, please use it and call if you have any questions. If this information was not given to you as part of your care, please check with your doctor. This is not medical advice. This is not to be used for diagnosis or treatment of any medical condition. Because each person's health needs are different, you should talk with your doctor or others on your health care team when using this information. If you have an emergency, please call 911. Copyright © 3/2019 University of Wisconsin Hospitals and Clinics Authority. All rights reserved. Produced by the Department of Nursing. HF#262s.

Basics of Healthy Eating for Diabetes or Prediabetes

- 1. Eat three meals around the same times.** If meals are more than 4-5 hours apart, include a small snack.
- 2. Reduce sugar and sweets.**
 - Use water as your main drink. You may also use other sugar free drinks.
 - Limit fruit juice to $\frac{1}{2}$ cup (4 oz) per day and milk to 3 cups (24 ounces) per day.
 - Read food label ingredients. Avoid foods that list sugar, sucrose, fructose, corn syrup, dextrose, honey, or molasses as one of the first 3 ingredients.
- 3. Try to eat about the same amount at each meal.** Create a healthy plate as shown below. Choose foods from all food groups in moderate portions at each meal. Fill $\frac{1}{2}$ the plate with vegetable and limit starchy foods and grains to $\frac{1}{4}$ of the plate.
- 4. Include a good lean protein food at each meal and snack.** Protein foods include: low-fat meat, chicken, fish, low-fat cheese, nuts, peanut butter, cottage cheese, and eggs.
- 5. Eat smaller portions of carbohydrate foods.** Carbohydrate is found in: starches, fruit, milk, yogurt, and sweets. These are foods that raise blood sugar and need to be eaten in smaller amounts.
- 6. Choose high-fiber foods.** Choose fruits, fresh and frozen vegetables, beans and legumes, and whole grains. “High-fiber” means a food with 3 or more grams of dietary fiber per serving.
- 7. Eat less fat.**
 - Use less cheese, butter, margarine, oil, mayonnaise, cream, and salad dressings.
 - Use non-fat or low-fat (1%) milk and dairy products.
 - Buy lean meats and remove visible fats (take skin off chicken, trim meat fat).
 - Limit fatty meats to once a week or less (lunch meat, bacon, sausage, hot dogs).
 - Bake, broil, steam, boil, or grill foods (no frying) and use nonstick cooking spray for cooking.



Meal Ideas for Managing or Preventing Diabetes

	Day 1	Day 2
Breakfast:	2 slices 100% whole grain bread 1-2 Tbsp. peanut butter 1 cup (8oz) low fat milk	2 eggs scrambled with mushroom and onion 2 slices 100% whole grain bread 1 Tbsp. soft, tub margarine 1 cup (8 oz.) low fat milk
Snack:	¼ cup unsalted walnuts 5 dried apricot halves 16 oz. water	½ cup low fat cottage cheese ½ cup pineapple canned in juice
Lunch:	1 cup black bean soup 6 whole wheat crackers 1-2 cups salad with tomato, cucumber and carrots 1 Tbsp. low fat salad dressing 6 oz. plain or light yogurt with 1 cup fresh or frozen berries 16 oz. water	1 chicken breast (3oz) on 1 whole wheat sandwich bun with lettuce, tomato and 1 tablespoon mustard or light mayonnaise 1 cup raw veggies (carrots, celery, pea pods) 1 apple 5 oz. carton Greek style yogurt 16 oz. water
Snack:	1 apple 1 piece part skim string cheese	15 small grapes ¼ cup unsalted pistachios
Dinner:	1 baked pork chop (3oz) 1 cup cooked whole wheat pasta, with 1 tsp. olive oil and crushed garlic 1 cup cooked broccoli ½ cup bagged coleslaw mix tossed with 1 Tbsp. low fat ranch dressing 1 cup (8oz) low fat milk	2 small crispy taco shells ½ cup black beans or lean ground beef Lettuce, tomato, and onion, as desired ¼ cup shredded cheese ¼ cup salsa or guacamole 2 cups green salad with cucumber, carrot, tomato, etc. 1 Tbsp. low fat salad dressing 1 cup (8oz) low fat milk
Snack:	1 small orange ¼ cup almonds or peanuts 16 oz. water or cup of hot tea	2 graham cracker squares ½ cup of low fat milk 16 oz. water or cup of hot tea

Teach Back:

What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

If you are a UW Health patient and have more questions please contact UW Health at one of the phone numbers listed below. You can also visit our website at www.uwhealth.org/nutrition.

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children's Hospital (AFCH) can be reached at: **(608) 890-5500**. Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at: **(608) 287-2770**